



Demonstrasi Postur Tubuh Yang Baik Dan Benar Pada Anak Sekolah Dasar

Kadek Ayu Erika¹, Arnis Puspitha R.¹, Rangga Meidianto Asri², Nur Inayah Azzahra¹,
Risna¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin

²Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Hasanuddin

Email korespondensi: kadek20_uh@yahoo.com

Abstrak

Tujuan: Membantu siswa mengetahui postur tubuh yang baik dan benar saat berdiri, berjalan, duduk, dan memungut barang. Metode: Metode pelaksanaan dilakukan dengan tiga tahap, yang pertama tahap pra pelaksanaan dilakukan dengan mempersiapkan alat dan bahan, tahap pelaksanaan dengan melakukan penyuluhan dan pasca pelaksanaan dilakukan publikasi di media sosial dan artikel. Kesimpulan: Pengetahuan siswa juga meningkat dibuktikan dengan hasil *post test* lembar observasi penyuluhan postur tubuh setelah demonstrasi menunjukkan bahwa lebih dari setengah yaitu 42 siswa dari 57 (73,69%) siswa yang hadir dapat mendemonstrasikan 4 gaya postur tubuh yang baik dan benar yaitu saat berdiri, berjalan, duduk, dan memungut barang.

Kata Kunci: Demonstrasi, Postur tubuh, Sekolah Dasar.

Abstract

Objective: To help students know good and correct posture when standing, walking, sitting, and picking up things. Methods: The implementation method is carried out in three stages, the first is the pre-implementation stage by preparing tools and materials, the implementation stage by conducting counseling and post-implementation publications on social media and articles. Conclusion: Students' knowledge also increased as evidenced by the post test results of the posture counseling observation sheet after the demonstration showed that more than half of 42 students from 57 (74%) students who attended could demonstrate 4 good and correct posture styles, namely when standing, walking, sitting, and pick up the goods.

Keywords: Demonstration, Posture, Elementary School.



Pendahuluan

Salah satu Sekolah Dasar (SD) yang berada di Desa Belabori, Kecamatan Parangloe, Kabupaten Gowa adalah SD Inpres Peo. SD Inpres Peo kembali melaksanakan kegiatan belajar mengajar luring setelah hampir 2 tahun tidak melakukan pembelajaran tatap muka karena pandemi *Covid-19*. Proses pembelajaran siswa dilakukan selama 6 hari dari Senin sampai Sabtu, dimana kelas 4, 5, dan 6 masuk ke sekolah pukul 07.30 WITA dan pulang pukul 12.05 WITA. Metode pembelajaran dilakukan adalah belajar dengan menggunakan media buku. Dampak pandemi *Covid-19* menyebabkan sekolah tidak melakukan aktivitas pembelajaran seperti sebelumnya. Hal ini menyebabkan Selama hampir 2 tahun sekolah vakum dan menyebabkan masalah kurangnya minat dan motivasi belajar pada siswa. Namun, hal lain yang dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa adalah postur tubuh yang buruk.

Saat ini postur tubuh menjadi hal yang perlu diperhatikan terutama dalam masa pertumbuhan anak. Masa kanak-kanak merupakan masa kritis bagi pertumbuhan dan kepadatan tulang. Masa ini juga merupakan masa emas (*golden age*) bagi setiap orang karena dimasa ini akan mengalami tumbuh kembang dari segi emosi, kognitif, psikososial dan fisik (Utami, 2021). Gangguan muskuloskeletal merupakan penyebab kecacatan paling umum nomor dua di dunia yang diukur dengan *years lived with disability* (YDLs) (Nugroho et al., 2022). Di Indonesia, ditemukan adanya kecenderungan munculnya kelainan tulang belakang pada anak usia sekolah dikarenakan pertumbuhan tulang yang belum matang (Rahman, Zalukhu, et al., 2022). Pada periode inilah anak-anak harus menjaga postur tubuh mereka karena hal ini akan mengacu perubahan postur tubuh pada saat dewasa.

Postur tubuh merupakan salah satu hal yang cukup diperhatikan pada anak. Postur tubuh adalah posisi yang dapat menopang tubuh saat duduk, berdiri, ataupun berbaring (Setiawan et al., 2021). Kelainan postur tubuh pada anak dapat disebabkan oleh kebiasaan duduk dan penggunaan tas yang salah (Rahman, K, et al., 2022). Postur tubuh yang tidak tepat dapat menimbulkan rasa tidak nyaman saat belajar (Purba & Lestari, 2021). Jika masalah ini tidak dicegah sejak dini, anak akan merasakan dampaknya setelah dewasa yaitu gangguan postur tubuh seperti kifosis, lordosis, dan skoliosis. Oleh karena itu, tim KKN PPM-UH (Kuliah Kerja Nyata Pembelajaran dan Pemberdayaan Masyarakat Universitas Hasanuddin) memberikan solusi berupa edukasi mengenai postur tubuh yang baik dan benar pada siswa SD Inpres Peo.

Metode Pelaksanaan

Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI SD Inpres Peo Desa Belabori, Kecamatan Parangloe, Kabupaten Gowa. Jenis program kerja yang dilakukan pada pelaksanaan KKN PPM Universitas Hasanuddin yaitu penyuluhan postur tubuh melalui demonstrasi posisi tubuh yang benar saat berdiri, berjalan, duduk, dan memungut barang. Pelaksanaan program kerja ini dilakukan pada hari Selasa tanggal 2 Agustus 2022 yang berlokasi di SD Inpres Peo Desa Belabori, Kecamatan Parangloe, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan.

Metode pelaksanaan program kerja ini dilakukan dengan tiga tahap, yaitu tahap pra pelaksanaan, tahap pelaksanaan dan tahap pasca pelaksanaan. Tahap pra pelaksanaan dilakukan pada tanggal 31 Juli sampai 1 Agustus 2022. Tahap ini dilakukan dengan mempersiapkan segala alat dan bahan kegiatan, seperti lembar *test*, media penyuluhan berupa poster, dan pembelian bingkisan berupa *snack* untuk siswa. Selanjutnya, tahap pelaksanaan dilakukan pada tanggal 2 Agustus 2022 secara luring. Tahap ini dimulai dengan melakukan absensi peserta. Kemudian, penyuluhan disertai demonstrasi mengenai postur tubuh yang baik dan benar saat berdiri, berjalan, duduk, dan memungut barang.



Gambar 1. Poster Penyuluhan

Setelah itu, dilakukan *post-test*, foto bersama dan pemberian bingkisan sebelum pulang. Terakhir, tahap pasca pelaksanaan dilakukan langsung setelah penyuluhan selesai. Pada tahap ini dilakukan *daily report* atau publikasi kegiatan di *Instagram* tim KKN PPM yaitu @desasehat.belabori. Selain itu, pelaksanaan penyuluhan juga di publikasikan di media massa online seperti Identitas unhas dan Fajar Pendidikan. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan lembar observasi postur tubuh yaitu 4 postur tubuh dengan opsional benar atau salah.

Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan KKN PPM Universitas Hasanuddin dengan demonstrasi postur tubuh yang benar bertujuan memperbaiki postur tubuh siswa yang kurang tepat. Postur tubuh menjadi hal yang perlu diperhatikan terutama dalam masa pertumbuhan anak. Postur tubuh yang tidak tepat dapat menimbulkan rasa tidak nyaman saat belajar. Jika masalah ini tidak dicegah sejak dini, anak akan

merasakan dampaknya setelah dewasa yaitu gangguan postu tubuh seperti kifosis, lordosis, dan skoliosis.



Gambar 2. Demonstrasi Postur Tubuh

Metode evaluasi dilakukan dengan *post-test* dimana siswa langsung mendemonstrasikan postur tubuh berdiri, berjalan, duduk, dan memungut barang yang baik dan benar kemudian dinilai oleh fasilitator kelas masing-masing. Indikator keberhasilan dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 57 siswa atau 87% dari target yang diharapkan. Hasil kegiatan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jumlah Siswa yang Mengikuti Demonstrasi Postur Tubuh (n=57)

Kelas	Jumlah (n)	Persentase (%)
IV	13	22,80
V	26	45,61
VI	18	31,59

Berdasarkan tabel 1, jumlah peserta pada pengabdian masyarakat ini adalah 57 orang siswa/siswi SD Inpres Peo yang terdiri dari kelas IV, V, dan VI. Sebanyak 13 orang (22,80%) dari kelas IV, 26 orang (45,61%) dari kelas V, dan 18 orang (31,59%) dari kelas VI. Tabel 2 menunjukkan 42 siswa dapat mendemonstrasikan 4 gaya dengan baik dan benar (73,69%), 14 siswa dapat mendemonstrasikan 3 gaya dengan baik dan benar (24,56%), dan 1 siswa mendemonstrasikan 2 gaya dengan baik dan benar (1,75%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Postur tubuh Siswa yang Baik dan Benar Setelah Demonstrasi (n=57)

Hasil	Postur Tubuh Siswa yang Baik dan Benar Setelah Demostrasi					
	Kurang		Cukup		Baik	
	n	%	n	%	n	%
Test	1	1,75	14	24,56	42	73,69



Hasil lembar observasi postur tubuh setelah demonstrasi menunjukkan bahwa lebih dari setengah yaitu 42 siswa dari 57 (73,69%) siswa yang hadir dapat mendemonstrasikan 4 gaya postur tubuh yang baik dan benar yaitu saat berdiri, berjalan, duduk, dan memungut barang. Hal ini terdapat peningkatan dimana sebelum diberikan penyuluhan siswa tidak tahu karena belum pernah diberikan materi postur tubuh. Pemberian penyuluhan dan demonstrasi mengenai postur tubuh tentu sangat penting bagi anak Sekolah Dasar. Saat ini di Indonesia, ditemukan adanya kecenderungan munculnya kelainan tulang belakang pada anak usia sekolah dikarenakan pertumbuhan tulang yang belum matang (Rahman, Zalukhu, et al., 2022). Oleh karena itu pada periode inilah anak-anak harus diberi edukasi mengenai postur tubuh mereka karena hal ini akan mengacu perubahan postur tubuh pada saat dewasa.

Pada saat pelaksanaan terdapat beberapa kendala dan faktor pendukung dalam kegiatan penyuluhan ini. Kendala yang dialami adalah ada beberapa peserta yang tidak fokus selama penyuluhan, namun hal tersebut bisa diatasi oleh teman-teman fasilitator yang bertugas menjaga keadaan selama kegiatan berlangsung. Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini adalah semangat peserta dalam mengikuti kegiatan sehingga hasil yang diharapkan juga dapat dicapai. Faktor pendukung yang lain adalah adanya poster sebagai media penyuluhan yang dibuat dengan bahasa sederhana dan mudah dimengerti oleh anak-anak untuk dibaca dan diterapkan selama materi dan demonstrasi berlangsung.

Penutup

Postur tubuh yang baik dan benar sangatlah penting terutama pada kalangan anak sekolah dasar karena pencegahan pada kelainan tulang belakang harus dicegah dan diberikan sejak dini. Penyuluhan ini sangat bermanfaat karena sebelumnya belum pernah ada penyuluhan pada siswa SD Inpres Peo dan adanya kegiatan demonstrasi postur tubuh yang baik dan benar ini terjadi peningkatan perilaku anak dan dapat menjadi kebiasaan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Saran yang dapat diberikan adalah untuk bisa lebih mengembangkan media-media dalam melakukan penyuluhan postur tubuh yang baik dan benar khususnya untuk anak usia sekolah dasar.

Daftar Pustaka

- Nugroho, R. D., Dharmawan, T. M., & Kusumaningrum, A. T. (2022). *Program Preventif Primer Kelainan Postural Pada Anak Usia 10-12 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SDIT Muhammadiyah Al- Kautsar Gumpang*. 3(1), 67–72.
- Purba, Y. S., & Lestari, P. W. (2021). Berat beban tas dengan keluhan musculoskeletal pada siswa SMA. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(4), 606–614. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i4.3061>
- Rahman, I., K, F. M., Wea, G., & Rahmawati, M. (2022). *Pemberian Edukasi Tentang Postur Tubuh Yang Baik Dalam Menjaga Kesehatan Tulang Belakang Pada Siswa Sd Negeri 2 Cililin*. 1(2), 32–37.



- Rahman, I., Zalukhu, A. V., Aulia, A. R., & Fauzian, M. (2022). Sosialisasi Fisioterapi Terhadap Pencegahan Postur Tubuh Yang Buruk Pada Siswa Di SDN Baros Mandiri 4 Kota Cimahi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital (JUPED)*, 1(2), 18–22.
- Setiawan, C., Griadhi, I. P. A., & Primayanti, I. D. A. I. D. (2021). Gambaran Postur Dan Karakteristiknya Pada Mahasiswa Kedokteran Umum. *Jurnal Medika Udayana*, 10(4), 13–22.
- Utami, R. F. (2021). Penyuluhan Tentang Peran Fisioterapi Pada Scoliosis Di Sdn 03 Pasar Bawan Kecamatan Ampek Angkek Nagari. *Empowering Society Journal*, 2(2), 149–154.